Rok I. Kraków, dnia 5 kwietnia 1906 r. Nr 1.

ŻYCIE BEZ TYTONIU.

My nowe życie tworzym sami i nowy wprowadzamy ład!

Miesięcznik poświęcony walce z nikotynizmem. Precz z tytoniem!

Prenumerata roczna 1 kor., z przesyłką 1 kor. 30 hal. Oddzielne numery po 9 hal. — Adres Redakcyi i Administracyi: Kraków, Sławkowska 24.

Karel Kálal.

O PALENIU.

(Przekład z czeskiego).

Jak nauczyłem się palić.

Gdy miałem 17 lat, wpadłem na myśl, że już pora, abym nauczył się palić, koledzy moi palili prawie wszyscy i mnie wydawało się, że koniecznie powinienem też palić. Myślałem, że będę zaraz większym panem i że będę wyglądał na człowieka dojrzałego, skoro włożę cygaro lub papierosa do ust. Kupiłem więc zaraz po południu, (wstydząc się tego) cygara i poszedłem daleko za miasto, w stronę stawów, za wysoki wał kolejowy, aby mię nikt nie widział. Zapaliłem cygaro i pociągnąłem dym. Dobre to swoją drogą nie było. Ślina mi w ustach gorzkła, połykałem dym, który mię dusił i wstrętnie cuchnął. Lecz paliłem dalej, myśląc, że i inni byli zmuszeni podjąć się takiej samej próby. Po chwili zaczęła mię boleć głowa, dostałem zawrotu, myśli stały się niejasnemi, nogi mi słabły, a całe ciało przejmowała mdłość. Im dłużej paliłem, tem gorzej mi było. Naraz dostałem mocnego zawrotu głowy i musiałem womitować. Następnie porzuciłem niedopalone cygaro i położyłem się na murawę całkiem niezadowolony i zawiedziony, długo przewracałem się, aż nareszcie zasnąłem. Gdym się obudził w parę godzin potem, czułem się wzmocnionym na siłach, ale umysł był smutny. Przyznaję, że wówczas gotów byłem zapłakać. Oddawna już byłem przyzwyczajony zastanawiać się nad każdym czynem. Wracając do domu zapytałem siebie: C z y n a p r a w d ę m u s z ę r o b i ć t o, c o r o b i ą i n n i, czy muszę rzeczywiście naśladować wszystko? C z y n a p r a w d ę b ę d ę w i ę k s z y m p a n e m i c z y b ę d ę s i ę w y d a w a ł d o j r z a l s z y m, jeżeli włożę sobie cygaro w usta? A dalej jeszcze się zastanawiałem: J a k ą k o r z y ś ć m i a ł o b y z p a l e n i a m o j e z d r o w i e, jeżeli jedno już cygaro spowodowało ból głowy, womitowanie i słabość całego ciała? J a k ą k o r z y ś ć m i a ł b y m ó j u m y s ł, jeżeli jedno cygaro zawróciło mi głowę? A j a k ą k o r z y ś ć m i a ł a b y m o j a k i e s z e ń? Wziąłem prędko ołówek i papier i obliczyłem, iż w razie gdybym dziennie zaoszczędził 8 halerzy, to w ciągu 50 lat zbiorę, wliczając w to 5 od sta, 6.404 korony. Było dla mnie śmiesznem, że za smród w ustach, ból głowy i żołądka miałbym wydać tyle pieniędzy. Wspomniałem też o drogiej matce, która z pewnością zapłakałaby, zobaczywszy mię palącego.

Takiemi myślami wzmacniałem swoje postanowienie, że więcej nie będę palić. Powróciwszy do domu, zobaczyłem powiewającą na wysokiej wieży czarną chorągiew; umarł bowiem tego dnia, — było to dnia 26 maja 1876, — Franciszek Palacký, ojciec ojczyzny. Wiadomość ta uczyniła na mnie głębokie wrażenie, a pod wrażeniem tem postanowiłem sobie nigdy nie palić, czując coś takiego, że czeski młodzieniec uczci pamięć Palackiego najlepiej, jeżeli będzie się starał zostać p o r z ą d n y m i w y k s z t a ł c o n y m człowiekiem. Już wtenczas po jednem cygarze przeczuwałem, że palenie wpływa ujemnie na moralność ogółu i na kulturę.

Postanowienia dotrzymałem i już nigdy w życiu nie paliłem. Do dziś dziękuję Bogu, że mi nasunął tych kilka pytań wyżej wspomnianych, a życzę każdemu młodzieńcowi, aby w ten sposób sam siebie wypytywał, zanim odda się paleniu.

Tytoń.

Tytoń jest rośliną śmierdzącą a podobną do szaleja i bielma. Francuzi przywieźli go z Ameryki 300 lat temu. Uprawia się na urodzajnych polach stref umiarkowanych, na przykład w Węgrzech, gdzie są nim okryte rozległe pola. Tytoniu nie wolno uprawiać byle komu; prawo uprawiania go zastrzegło sobie państwo, fabryki do przygotowania tytoniu i wyrobu cygar są państwowe, a państwo ma też z tytoniu wielki pożytek, naprz Węgry mają z niego rocznie K. 60,000.000 czystego dochodu.

Jeżeli wyciśniemy liście tytoniowe, to otrzymamy śmierdzący i gorzki płyn, podobny do saporku (ocieku) w fajce, który to płyn zawiera ostrą truciznę, zwaną nikotyną. Nikotyna jest mocną trucizną, może nawet mocniejszą od sublimatu i arsenu. Lekarze wlali jedną kroplę nikotyny na rogówkę oka zwierzęcia i ono zginęło. Pewien lekarz zaprosił do siebie pijaka i palacza. „Ile wódki wypijecie, ażeby się upić?“ zapytał się pijaka. A skoro mu tenże powiedział, wlał tę samą dozę psu do gardła i pies zdechł. „Teraz widzicie, co pijecie“ powiedział lekarz pijakowi. Następnie wziął palaczowi fajkę z ręki, wypłukał z niej i z cybucha sok i wlał do gardła innemu psu, który także zaraz zdechł. „Teraz widzicie, co palicie“ powiedział palaczowi.

I człowiek umiera od jednej kropli nikotyny. Najprzód mu blednieje twarz, potem wystąpi na czoło zimny pot, człowiek słabnie, womituje, serce mu szybko uderza, dostaje zawrotu głowy, chrapie, w oczach robi mu się ciemno, miota się, dostaje kurczów, traci pamięć i umiera z pianą na ustach.

Jeżeli włożymy źdźbło w nikotynę i przyłożymy je ptaszkowi do dzióba, to ptaszek zaraz umiera. Ogrodnicy wytępiają mszyce i inne owady na roślinach tem, że skrapiają rośliny wodą, do której przydali nieco tytoniowego ekstraktu; ale muszą uważać, aby nie dali za dużo ekstraktu, gdyż inaczej uschłyby jarzyny lub gałązki krzaków i drzew. Żaba ginie, jeżeli wylać jej sok z fajki na grzbiet.

Stwierdzono, że szwarcownicy, przenosząc z Francyi do Hiszpanii tytoń na nagiem ciele, tak się tem za-

truli, że zmarli. Pewien poeta francuski wypił szklankę wina, do której mu dodano tytoniu i umarł wskutek tego wśród straszliwych bólów. Dwaj bracia poszli o zakład, kto więcej wypali; jeden wypalił 17 fajek, a drugi 18 jedna po drugiej i obaj zaraz umarli.

Jak działa palenie na stan zdrowia?

Dużo nikotyny niszczy się podczas przyrządzania tytoniu w fabrykach, a następnie w czasie palenia połowa jej się spali. W jednym papierosie jest nikotyny bardzo mało, ale początkującemu zrobi się i po jednym papierosie niedobrze. Jeżeli człowiek przyzwyczai się do palenia, nikotyna nie szkodzi mu już w tym stopniu. Ale szkodzi przecież. Z całą pewnością szkodzi. Jeżeli wpadnie do zegarka ziarenko pieprzu, to zegarek idzie pomimo to dalej; jeżeli wpadnie drugie, trzecie, czwarte ziarno, to jeszcze tego nie zauważymy, zegarek idzie wciąż, ale wreszcie nagromadzi się tyle piasku, że zegarek się zatrzyma. Tak i u palaczy przyjdzie pora, gdy nagromadzi się tyle nikotyny, że zacznie skutkować. Człowiek szuka potem przyczyny w zaziębieniu, w złem jedzeniu i t. p., ale istotną przyczyną jest trucizna nagromadzona w ciele; jeżeli chory przestanie palić na jakiś czas, to wyzdrowieje przynajmniej częściowo. Przyroda niczego nie wybaczy, lecz karze za każdy grzech; kto codziennie pali silną truciznę, jak może mniemać, że zdrowiu swojemu nie zaszkodzi?

Nikotyna przedewszystkiem powoduje brak apetytu i psuje krew. A to są wielkie słowa. Jeżeli człowiek utraci apetyt, to wszystko idzie na marne, nie może być zdrów. A jeżeli zepsuje sobie krew, to również nie może być zdrów. Z dymem dostaje się nikotyna do płuc, a z śliną do żołądka; z płuc i żołądka dostaje się do krwi, zatruwa ją, zatruta zaś krew źle odżywia ciało, ciało słabnie. Lud miejski, szczególnie mężczyźni, co wieczora piją i palą; można zauważyć, iż na drugi dzień śniadanie im nie smakuje. Zaledwie wypijają garnuszek kawy i zjadają mały rogalik, podczas gdy niepijący i niepalący mają rano dobry apetyt i zjadają wielki talerz zupy i kawał chleba. Ja wypijam rano garnek mleka, za chwilę śniadam kawę z jęczmienia z rogalkiem, a na drugie śniadanie wypijam powtórnie więcej aniżeli $1/2$ l. mleka, albo śniadam więcej jak $1/2$ l. mleka i kawał chleba posmarowanego mniej więcej 3 łyżkami miodu. A wszystko jem z apetytem. Dawniej zaś gdy piłem i wdychałem restauracyjny dym, to również mi śniadanie nie smakowało. W czasie gdy młodzieńcy zaczynają palić, są zawsze bladzi (co jest dowodem, że ich krew się zepsuła), a piękna ich twarz zawsze się zeszpeci; ja zawsze poznam, jak tylko który z moich uczniów zacznie palić. Nie mam słów na wyrażenie tego, jak mi ich bywa żal; piękna, czerwona twarz staje się bladą, ich wzrok jest mdły, płeć traci połysk i dostaje plam, pełne twarze chudną i wszystkie mięśnie miękną.

Od dymu cierpią oczy. Gdy jestem na zebraniu albo na zabawie, gdzie palą, to zawsze mię pieką oczy, a przyszedłszy do domu muszę je umyć. Często zrobią się na oczach plamy i wrzodziki. Kto przebywa często w dymie, temu słabnie wzrok. Silnem paleniem zatruwa się niekiedy i nerw wzrokowy, a człowiek oślepnie zupełnie.

Palaczom pękają wargi, ich język bywa obłożony, w ustach mają gorzko i niesmacznie, ich zęby żółkną, czernieją i psują się, a każdemu palaczowi czuć straszliwie z ust. Palacze ciągle plują, a tem przyprawiają się o utratę śliny, potrzebnej do trawienia; jeżeli palacze połykają ślinę, to jeszcze gorzej, połykają bowiem z nią i nikotynę. Z 10 palaczy 8 miewa chroniczne, choćby tylko słabe, zapalenie krtani. W gardle ich piecze i drażni, przeto i więcej piją. Silni palacze dostają na wargach, języku, przełyku i żołądku raka, który rozrasta się tak, że dla człowieka niema ratunku; sam znałem takich ludzi, którzy wskutek palenia nabawili się raka na języku i w przełyku, i zmarli. Najwięcej cierpią od palenia płuca. W restauracyach bywa jak w kominie. Ale dym dymowi nie równy, dym z tytoniu zawiera truciznę. Palacz wypuszcza dym z cuchnących ust, niekiedy wypuszcza go też przez nos, drugi go prędko łapie i płucze nim swoje płuca.

W małym niskim pokoju restauracyjnym siedzi czasem 30—50 gości, a wszyscy palą; jeden papierosy, drugi mocne cygaro, trzeci fajkę, do tego dołącza się smród zapałek, oddychają wyziewami z piwa i wina, a bojąc się przeciągu nie pozwalają na otworzenie okna... jakże potem nie mają cierpieć ich płuca? Zwłaszcza gdy ludzie chodzą do restauracyi codzień i siedzą tam 4—6 godzin. Palacze dostają duszności, a jeżeli są wątli, to zachorowują łatwo na suchoty. Poznałem dużo młodych ludzi, którzy wskutek palenia dostali cierpienia płuc i umarli. Nałogowi palacze miewają zwykle chore serce, bijące nieprawidłowo, raz słabo, potem silniej, lub raz powoli, następnie zaś prędko, krew źle krąży, z czego powstaje nieuleczalna wodnistość. Nałogowi palacze tracą między 40 i 50 rokiem życia bystrość wzroku, tak samo jak i alkoholicy. Palaczom trzęsą się ręce i nogi, tak iż praca dla nich jest utrudnioną, oni też źle śpią, mają straszliwe sny, bywają popędliwi, a niektórzy i waryują.

Od tytoniu cierpią nietylko ci, co palą, ale i owi, którzy tytoń w fabrykach przyrządzają. W takich fabrykach jest pełno pyłu tytoniowego, który osiada w ustach, nosie, oczach i wdycha się do płuc. Dlatego robotnicy w fabrykach tych cierpią na niedokrewność, są osłabieni i często umierają na suchoty. Pracują tu przeważnie kobiety i dziewczęta, którym pył i woń tytoniu szczególnie szkodzą. Można zauważyć, że z fabryk tytoniu wychodzi najwięcej robotników o chorobliwym wyglądzie.

Palacze zużywają dużo zapałek. Do wyrobu zapałek używa się fosfor, który jest również trujący, a robotnicy w fabrykach zapałek cierpią na choroby płuc i żołądka, często zapadają na żółtaczkę, wypadają im zęby i gniją szczęki. Jak zatem wielką ofiarę przynoszą robotnicy palaczom, aby im przyrządzić truciznę!

Na całej ziemi uprawia się tytoń mniej więcej na 25.000 hektarów znakomitych pól (= 44.000 morgów), ile głodnych ludzi wyżywiłoby się, gdyby na tej ziemi uprawiano rośliny pożyteczne.

Wreszcie trzeba zauważyć, że palacze, szczególnie jeżeli są pijani, często od niechcenia wzniecają pożar i powodują tak ogromne szkody.

Jak działa palenie na umysł?

Powiedziałem już, że po twarzy swoich uczniów poznaję, gdy już zaczęli palić. Ale poznaję to też po ich umyśle. Grzeczny i sprytny uczeń naraz zwleka z odpowiedzią, patrzy głupio, a jest mu prawie obojętnem, czy umie czy też nie.

A ten znak jest główną przyczyną, dlaczego mi żal młodych palaczy. Ładna uśmiechnięta twarz lubego młodzieńca pobladła i zrobiła się smutną, a czysta dusza młodzieńcza została splamioną: od tej chwili traci on

wstyd, czułość, dowcip i staranność. To rzecz nie mała. Jedno zło powoduje drugie; młody palacz dostaje drapania w gardle i zaczyna chwytać się szklanki, wskutek czego marnuje się jeszcze więcej.

Palenie przyćmiewa umysł i osłabia pamięć. W Paryżu przeprowadzono kilkakrotnie badania w szkołach wyższych i spostrzeżono, że niepalacze byli uczniami lepszymi; najlepsi uczniowie nie palili nic, albo bardzo mało. Jeżeli pomimo to są i pomiędzy palaczami ludzie bystrzy i uczeni, bądźmy pewni, że byliby jeszcze bystrzejszymi i uczeńszymi, gdyby nie palili.

Gdy nauczyciel wyjdzie ze szkoły, zaraz łobuzy broją; gdy ogrodnik zaśnie albo z ogrodu wyjdzie, wejdą tam źli ludzie i zrywają owoce; gdy stróż przy bramie zaśnie albo odejdzie, źli ludzie skorzystają z chwili tej do złych czynów.

Podobnie też i w duszy człowieka jest stróż; jeżeli zaśnie ten stróż, to myśli jałowe lub złe biorą górę i rządzą człowiekiem. Stróżem naszym jest sumienie. Sumienie zabrania nam robić cokolwiek złego. Chcesz wybrać ptaszki z gniazda, ale sumienie cię ostrzega; chcesz zerwać jabłko z obcej jabłoni, ale sumienie mówi: Nie zrywaj! Sumienie nas karci, gdy zrobiliśmy cokolwiek złego. Okłamałeś kogo — a sumienie ci to wciąż wymawia. Sumienie nas ciągle pobudza do dobrych czynów. Powinieneś się n. p. uczyć, ale nie masz ochoty; wtenczas sumienie ciągle napomina: Idź i rób swój obowiązek.

Człowiek często pożąda, azeby miał od tego stróża, który ciągle karci nasze złe czyny, a do dobrych nawołuje, — przynajmniej na chwilę spokój. A w tem mu pomagają niektóre trucizny. Alkohol i nikotyna wyganiają ogrodnika z ogrodu, nadzorcę z grona robotników, stojącego na straży moralności z pośród grzesznych, to znaczy: alkohol i nikotyna przytłumiają w człowieku sumienie, jemu się ulży, on może się oddać bez troski wesołości i rozkoszy. A to jest główną przyczyną, dlaczego ludzie piją, i na tem też polega największe zło alkoholu i nikotyny.

Trzeba zauważyć, kiedy sobie ludzie cygaro zapalają.

Gdy powiedzieli głupie lub obraźliwe słowo, gdy zapomnieli o obietnicy, gdy kogoś okłamali, gdy przegrali w karty, gdy powinni nad czemś trudniejszem się zastanawiać, a im się nie chce, gdy powinni wykonać jakąś robotę, a nie mają ochoty, gdy nie chcą się przyznać i t. p. Owszem palą ludzie też w pewnej chwili z przyzwyczajenia, ale mnie rozchodzi się w ustępie niniejszym o to, abym udowodnił, że palą też dlatego, aby zagłuszyć sumienie. Nawet palenie z przyzwyczajenia nie jest niewinnem; człowiek przyzwyczajał się do palenia głównie dlatego, że w niem poznał zabójcę sumienia. I gdy palimy z przyzwyczajenia i w czasie spokoju sumienia, to przecież jednak to sumienie na chwilę przytłumiamy, przytępiamy umysł i niszczymy zdrowie. Obrońcy picia i palenia mówią, że przychodzą im nowe i lepsze myśli, gdy się napiją albo zapalą. Jest to obłuda. Oni wypędzili tylko owego surowego nadzorcę, ich myśli nabyły swobody, płyną bezładnie, a z początku i prędko, ale jest pytanie, czy są to myśli rozsądne, trafne.

Przed laty piłem codzień po kolacyi $^1/_2$ l. piwa. Gdy następnie po wypiciu piwa, coś pisałem, n. p. artykuły do czasopism, szło mi to prędko. chwaliłem sobie nieraz, jak mi się po piwie dobrze pracuje, ale na drugi dzień rano byłem zmuszony napisaną część poprawiać, czasem całą przepisać. Napojem usunąłem na bok surowego kontrolora, t. j. przytłumiłem jasny umysł i surowe sumienie, dlatego nagarnęły się myśli prędko, ale były bezładne, niepewne. Czytając czasopisma i książki, nieraz już zgadłem, że ten lub ów pisarz podczas pisania pali lub pije. Niektórzy czytelnicy, czytając filozoficzne dzieła Kanta, poznali, że Kant podczas pisania palił. W niczem nie jest człowiek tak biegły, jak w usprawiedliwianiu swoich namiętności i grzechów, ale to wszystko nadaremne, bowiem obrońcy picia i palenia przy całej swej zręczności retorycznej nie mogą dać nam jedynego prawdziwego dowodu. My, którzy nie pijemy i nie palimy i więcej jak 10 lat o piciu i paleniu się zastanawiamy, przestraszeni jesteśmy, patrząc, jak ludzie budują swe szczęście na truciznach, na otumanieniu, jak budują szczęście na tem, że gubią swoje i swoich bliźnich zdrowie, że przytłumiają w sobie wstyd, sumienie i jasność umysłu, zatem to co jest najcenniejszego w człowieku, a w czem jest nieomylna podstawa szczęścia. Że ludzie odurzający się nie marnieją całkowicie, to powodują wpływy moralne, jako: praca codzienna, dobre księgi, modlitwa, obcowanie z niewinnemi dziećmi, miłość rodzinna i t. p. Kto się odurza, nie pracuje i nie żyje w miłości rodzinnej, staje się rozpustnym. Jeżeli niektórzy pijacy i palacze żyją długo, to żyliby z pewnością jeszcze dłużej, gdyby nie pili i nie palili; jeżeli ludzie, którzy się odurzają, są przecież dobrzy, to byliby z pewnością jeszcze czulsi, sumienniejsi, z pewnością świeciliby jeszcze więcej dobrym przykładem, gdyby się nie odurzali.

Co robić?

Ponieważ tytoń mąci bardzo szybko umysł, więc w dawnych czasach widzieli w nim coś dyabelskiego, nazywali go rośliną dyabelską, a ludzie pobożni bardzo go się bali. W Anglii odcinali zażywającym tabakę nosy, a palaczom wargi. To samo miało miejsce w Rosyi za cara Aleksieja Michajłowicza (1645—1676). W Turcyi przekłuwali palaczowi nos, przez dziurę przeciągali cybuch lub fajkę, wsadzali go na osła, a tak go wodzili w celu odstraszenia innych.

Ale z biegiem czasu stronili ludzie od tytoniu coraz mniej, a teraz palacze mniemają nawet że cygaro w ustach jest pięknem uzupełnieniem gustownego ubrania i czystej bielizny, dają się też z cygarem fotografować i najchętniej palą w dni świąteczne oraz na miejscach publicznych. W ten sposób uświęciło zatem przyzwyczajenie rzecz, która była kiedyś dla ludu tak grzeszną i wstrętną.

Kary więc nie pomogły, a i dziś nie pomogą. Mam doświadczenie, że uczniowie, których karano z powodu palenia, byli po wyjściu ze szkoły pierwszymi, którzy nam się na ulicach z cygarem w ustach pokazywali. Największą potęgę na świecie ma następująca trójca: 1) przykład 2) rozum i 3) miłość. Nie pal sam, poucz młodzież, aby swoim umysłem złe pojęła, zagrzej swoje pouczenie i postępowanie miłością, a z pewnością najwięcej osiągniesz. Jeżeli pali ojciec, dzieci od młodości spoglądają na palacza, przyzwyczajają się do dymu, biorą do rąk fajkę i cygara, bawią się, wkładając to do ust, chodzą po tytoń do trafiki.... to wszystko zbliża ich z tytoniem. Młodzież kieruje się szczególnie czynami, a nie słowami; co widzi, to robi. Niech zatem ojcowie z miłości dla swych dzieci palenia zaniechają.

Skoro przyszedłem do poznania, że alkohol szkodzi ciału i umysłowi, powiedziałem sobie: Nie będę pił! i zaraz na drugi dzień już nie piłem. Jeżeli ja mogłem się tak łatwo zdecydować, może to samo zrobić i inny. Zresztą, kto sądzi, że nie może zaprzestać naraz, niech odzwyczaja się powoli; niech zamiast 4 cygara dziennie, pali 3, po tygodniu 2, następnie 1, aż przestanie palić zupełnie. Ten sposób odzwyczajania się jest znośnym i dla namiętnych palaczy. Ojcowie z miłości dla dzieci wszystko zrobią, dlaczego nie mogliby też dla nich odzwyczaić się od palenia? Jak dobrze mogliby wtenczas pouczać! Który ojciec spowoduje, że jego synowie nie będą palili i pili, da w ten sposób każdemu z nich wielki posag. Kto chce zostać majętnym, musi sobie zapamiętać prawidło: Oszczędzaj drobne!

Chociaż zatem przykład poucza najlepiej, to jednak powinni pouczać o skutkach palenia i ci, którzy sami palą. Niech ojciec powie swoim dzieciom: „Ja wprawdzie trochę palę, przyzwyczaiłem się do tego, ponieważ mię nikt jak się należy nie pouczył, ale wy nie przyzwyczajajcie się, jest to bowiem zły nałóg. Jeżeli przeczytamy i wytłómaczymy w rodzinie treść niniejszej książeczki, a to kilka razy na rok, to będzie wielka korzyść.

Tak otwarcie, jak przemówił do dzieci ojciec, niech przemówi do nich nauczyciel i ksiądz. Młodzież jest dobrą, jej serce jest otwarte dla wszelkich rzeczy moralnych i pięknych; objaśnijcie jej rozsądnie i łaskawie, a ona pojmie. A kto jasno pojmie, kto ma prawdę w sobie, ten samemu sobie najlepiej rozkaże. Nie surowością, potępianiem lub wymówkami, lecz łaskawem pouczeniem i przykładem ludzi nawrócimy.

Kobiety nie palą, mało albo nic nie piją, są czulsze, subtelniejsze i łatwo przenikają do serca innego człowieka; niech zatem matki z miłością pouczają swoich synów, małżonki niech proszą o to swoich mężów, siostry swoich braci, a panny młodzieńców. Miłość jest lepsza od kary, słowo powiedziane z miłością więcej działa, aniżeli głośna kłótnia. A wy, grzeczne dzieci, proście swych starszych braci i swych ojców, a oni będą się starali zaspokoić wasze żądania.

Szczególnie zaś pamiętajmy, że nikt nie powinien palić gdy zachoruje.

Nie palmy tam, gdzie jest chory człowiek, lub gdzie są małe dzieci. Są wypadki, że dzieci chore, n. p. na zapalenie dróg oddechowych lub płuc, umarły, gdy pozostawały w dymie tytoniowym. Zarówno też kobietom dym bardzo szkodzi, jest dla nich wstrętny i powinniśmy w ich towarzystwie od palenia się wstrzymywać.

W Norwegii nie wolno sprzedawać tytoniu ludziom młodszym niż 16 lat, w Szwajcaryi, w kantonie walliskim, palenie jest wzbronione do 20 lat; i my starajmy się o to, aby przynajmniej do 16-go roku żaden młodzieniec nie palił.

W wagonach kolei żelaznych nie powinnoby się wogóle palić, tam jest i bez dymu powietrze bardzo zepsute, wprost trujące. Szczególniej małe dzieci i młodzież powinnaby bezwarunkowo jeździć w przedziałach dla niepalących.

Kto nie chce tytoniu wogóle zaniechać, niech sobie zapali na spacerze, na dworze, na balkonie, na korytarzu, w osobnym pokoju, lecz niech nie pali w rodzinnem mieszkaniu, szczególnie zaś jeżeli to jest pokój sypialny.

* * *

Książeczkę niniejszą uważam za ciąg dalszy książeczki: „Skutki alkoholu“. Obie napisałem głównie dla młodzieży, którą gorąco kocham, a dlatego chciałbym ją widzieć moralną i oświeconą. Jednostki moralne i oświecone są opoką, na której naród swoją przyszłość budować może. Nasz mały naród musi posiadać wielkie cnoty, odurzanie się zaś zagraża wszelkim cnotom. Kiedykolwiek przyjdzie na was pokusa, postawcie sobie owe pytania, które ja sobie postawiłem po wypaleniu pierwszego cygara.

Tłóm. Kal.

GŁOSY.

Z Kairu. „Marcowy nr. „Przyszłości“ wcale urozmaicony, zwłaszcza artykułem o Reyu. Podoba mi się nowość z dodatkiem o tytoniu. Zmierza to wszystko ku organowi Elsów na nowy sposób“. *T. Smol.*

NOTATKI.

Wpływ palenia na słuch. Nałogowi palacze cierpią na chroniczny katar krtani, zapalenie rozszerza się i przechodzi (przez kanały łączące) na organa uszne. Są wypadki, gdzie nerw słuchowy bezpośrednio podpada zniszczeniu pod wpływem nikotyny. Pewien lekarz amerykański zwraca uwagę na szkodę, jaką wyrządza palenie cygar lub fajki, gdyż za każdem zaciągnięciem się dym silnie działa na komórkę nosową. Wylicza 77 wypadków nerwowej głuchoty, gdzie większa połowa pacyentów nie mogła rozróżnić tonów niższych. Jako lekarstwo poleca **zupełne wstrzymanie się od palenia.** Cały szereg doświadczeń wykazuje jasno i dobitnie że palenie tytoniu działa na słuch nadzwyczaj szkodliwie.

Albania. Zostało przedłożone prawo zabraniające palenia papierosów i oznaczające karę 100 dolarów i więcej za posiadanie lub przechowywanie papierosów, tutek lub bibułki papierosowej. *„Basler Nachrichten“.*

Konkurs. Ogłasza się konkurs na **stanowisko redaktora** „Życia bez tytoniu“. Kandydaci odpowiednio uzdolnieni, gotowi poświęcić swe siły szerzeniu zupełnej wstrzemięźliwości od palenia tytoniu, zechcą łaskawie zgłosić się do dotychczasowej redakcyi naszego pisma.

„Kosyniery“. Jednym z obowiązków członków tego towarzystwa ma być zupełna wstrzemięźliwość od palenia tytoniu. Zadaniem „Kosynierów“ wprowadzenie czystej, etycznej polityki bezpartyjnej w realną rzeczywistość. Hasło: Miłość! Wolność! Równość! — Członkowie dzielą się na zaszczytnych, zwyczajnych i rekrutów lub ochotników. Wyjaśnienia dotyczące tego towarzystwa otrzymać można w redakcyi „Życia bez tytoniu“.

Towarzystwo zupełnej wstrzemięźliwości od użycia tytoniu powinno być jak najprędzej u nas założone. Ma ono świetne szanse rozwoju i z pewnością po upływie roku liczyć będzie już tysiące członków. Za granicą, w Anglii, w Ameryce, w Japonii i w innych krajach są już miliony ludzi należących do takich towarzystw. Pora i u nas wziąć się do roboty. Jeżeliby ktoś chciał zająć się tą sprawą, to redakcya „Życia bez tyt.“ z gotowością służyć będzie radą i pomocą.

Numer niniejszy, który bardzo nadaje się do propagandy i stanowi wyborną broszurę agitacyjną, można zamawiać w setkach egzemplarzy po zniżonej cenie. Zapas niewielki.

Redaktor i wydawca: Dr. Augustyn Wróblewski — Drukarnia Literacka w Krakowie pod zarządem L. K. Górskiego.